

RÅD

till

de Lärde

och

till dem som föra ett stillasittande lefnadssätt.

Af

TISSOT.

Öfversättning i sammandrag.

(Hedenstam ?)

Pendant

till Underrättelse om Gymnastik.

Upsala
hos Palmblad och C.
1821.

Corpus enim male si valeat, parere nequibit
præceptis animi, magna et præclara jubentis.

MARCELL. PALIGEN.



Till

Studerande Corpsen

Min tillgifvenhet för Eder har föranledt mig att utgifva denna lilla afhandling; emottagen den

såsom ett vedermäle af den varma vänskap, som ständigt lifvar mitt hjerta för Eder. Jag har äran städse framhärda

Mine Herrar!

Eder uppriktigt tillgifne

Gustaf von Heidenstam.

F o r o r d.

Långe har utgifvaren af dessa blad med deltagande insett de skadliga följderne af den Studerande Ungdomens stråfvande efter humanistisk bildning, med åsidosättande af alla fysikaliska reglor för hälsans och kroppens stärkande. Goda råd, såsom tjenliga förvaringsmedel emot det onda, torde derföre icke vara öfverflödiga, och endast i den afsigten har både det förut utgifna Försöket till en kort underrättelse om Gymnastik, *och närvarande afhandling blifvit ut-*

gifna, hvilka annars visserligen, i anseende till utgifvarens ringa skicklighet, icke förtjent komma i ljuset. Utgifvarens högsta önskan och den största belöning han eftersträfvar för sin möda, är att i sin mån bidraga till besegrande af en olycklig fördom, som hos vår tids studerande unge män varit så allmän.

De lärdes *) sjukdomar hafva förnämligast tvenne orsaker nemligen: förståndets trägna sysselsättning och fortsatt kroppsstillhet. Vi skola undersöka de olägenheter, som äro följder af denna öfverdrift.

Methaphysiken må undersöka orsakerna till själens inflytande på kroppen, och kroppens på själen: läkarekonsten fördjupar sig icke i sådana betraktelser, den förbigår primitiva orsakerna och fäster sig vid verkningarne. Erfarenheten lärer, att ett bestämt kroppens tillstånd nödvändigt skall hafva till följd en viss rö-

*) Gens de lettres, kan ej med ett ord öfversättas, betyder vettenskaps idkare och alla som befatta sig med bokliga konster förstås derunder.

relse i själen, som återverkar på kroppen, såsom: då själen är sysselsatt med betrakselser, ansränges en viss del af hjernan; djupare undersökningar häri skulle vara onyttiga. Själens och kroppens samband är så starkt, att man kan svårligen begripa, huru den ena kan verka utan den andra. Sinnena föranleda hos själen tankar, derigenom att de sätta hjernans fibrer i rörelse; således äro hjernans organer i spänning så länge själen fortfar att tänka och denna spänning är i förhållande till tankans styrka. Den dallring som häraf följer, tröttar den ömtåliga märgen, och den blir efter ett långt begrundande, lika så utmattad, som en stark kropp efter en mycket häftig rörelse. Detta lär en hvar till någon del hafva erfarit. Det lär knapt finnas

någon lärd, som icke ofta lemnat sin studerkammare med häftig smärta och odräglig hetta i hufvudet. Tänkande sträcker sina skadliga verkningar än längre: betrakta en man i djupa tankar, alla hans ansigts muskler äro spända och ibland konvulsiviska, ögonen uttrycka trötthet. Hjernan är i dylika fall utmattad, och lider ganska mycket af detta tillstånd; och Plato säger ganska träffande i sin kraftfulla stil: då själen närer sig på kroppens bekostnad, mattar och tröttar den; är hon för kroppen en orsak till mångfaldiga plågor. Då man anstränger sig för att tala, offentligen eller enskilt, händer att själen upphetsar, skakar, nedslår och förstör kroppen; ty de dela lika godt och ondt. När man för mycket sysselsätter sig med kroppsöfningar, blir

själen mindre skicklig att fullgöra sina förrättningar, öfverlemnar man sig för mycket åt studier, försvagas kroppen; ty den tillegnar sig de lifskrafter, som böra vara delade för att befordra kroppens och själens förrättningar. Man behöfver endast känna nervernes oumbärlighet uti menniskokroppen, för att fatta hela sanningen af Platos yttrande; ty det finnes ingen förrättning, hvartill de icke äro ovilkorligt nödvändiga. Den nervösa märgens afmattning har till följd en allmän nedslagenhet, alla förrättningarne lida, kroppsförfattningen förstöres sluteligen, utan att kroppen utstått någon möda.

De böcker, som genom tankarnes kraft och samband hänrycka och förmå själen att djupt tänka, äro

mattande och skadliga för kroppen i samma förhållande, som detta nöjet varit lifligt och oafbrutit. Alt tröttar i längden säger Montesquieu, i synnerhet öfverdrifna nöjen. De fibrer, som medverkat dertill, behöfva hvila; andra måste användas, som äro i bättre stånd att betjena oss, och sålunda arbetet rätt fördelas. Mallebranche blef, vid läsningen af Cartesii afhandling om menniskan, angripen af en häftig hjertklappning, och en Professor i vältaligheten i Paris, blef illamående då han läste något skönt stycke i Homerus.

Hufvudet och nerverne lida förnämligast af själens utsväfningar, och magen, som är hel och hållet omgifven af nerver, skadas äfven mycket. Van Swieten omtalar en för-

tjent man, som genom nattvak förstört sin hälsa: han fick svindel så ofta han upmärksamt afhörde en historia eller en lustig berättelse, han kom i stor ångest så ofta han bemödade sig att i minnet återkalla något, ofta blef han småningom aldeles sanslös, och hade en plågsam trötthetskänsla. Det bedröfligaste var, att han ej kunde afbryta detta bemödande, hvad möda han än gjorde sig, så måste han fortfara till dess han afdånade. Läkaren Viridet kände ett fruntimmer, som fick en häftig kolik, så ofta hon upmärksamt sysselsatte sig med något. En nyare författare omtalar en person, som kunde hvarken tänka eller hysa någon liflig känsla, utan att hans arm ansenligt upsvällde. Sådane sällsamheter kunna blott förklaras, genom ner-

vernes felaktighet och det inflytande, som själen har på dem. Hvad verkan själens tillstånd äger på magen, kan lätteligen röjas af hvar och en, som är det minsta upmärksam på sig sjelf. Den som tänker mest, är i allmänhet den, som smälter maten sämst, och tvärtom förhåller sig med den tanklöses mage. Man ser menniskor inskränkta till förståndet, dageligen frossa i mat och dryck utan olägenhet, fastän de föra ett stillasittande lefnadssätt och hafva en svag kroppsförfattning. Deremot hos största delen af tänkande hufvuden, fullgör magen illa sina förrättningar, fast de äga af naturen en god kroppsförfattning och oaktadt att de taga sig rörelse. Boerhaave, som länge lefde uti en stad, hvarest man mycket idkar vettenskaper, säger: att

studier förstöra magen, och om ej snar hjelp mellankommer, kan det onda urarta till svärmodighet. Den berömde Pome kände en litterat man, som så försvagat sin mage genom sitt trägna förstånds-bemödande, att han ständigt besvärades af upkastning efter maten. Jag har sjelf sett personer, som blifvit straffade för denna litterära omåttlighet, först med förlusten af all aptit och en allmän svaghet, sedan med spasmer och convulsioner, och slutligen, genom sina sinnens förlust. Snart af en oundvikelig följd, återfaller det onda. som själen ådragit kroppen, på henne tillbaka. Allmagten har velat att själens förrättningar skulle vara beroende af kroppens tillstånd. Plinius den yngre, har ganska rigtigt sagt," att de understöda hvarandra, och De-

meeritas, att själens styrka tilltager med helsan, och att då kroppen är sjuk, hafva själens tankar känning deraf." Det är således icke underligt, att själen försvagas, sedan hon uttmattat hjernan och försvagat nerverne. Modet försvinner, mistroende, fruktan och sorgbundenhet äro de första sjukdomens förebud. Den som för kort tid sedan var begåfvad med ett oëfvervinnerligt mod, oroas af det aldraminsta, då han är fallen för mjeltsjuka. De lärde se sig ofta nödsakade att öfvergifva sina älskade böcker: ty deras nervers svaghet gör dem oförmögna till en fortsatt upmärksamhet; de förlora minnet, deras tankar blifva orediga, brånad i hufvudet, darrningar, en total kraftlöshet; fruktan för döden, upkomma och vålla, att pennan faller dem ur

handen. Hvila, stärkande föde och kroppsrörelser återgifva dem en del af de bortslösade krafterna; stärkta återvände de till sina böcker och nödgas snart att åter öfvergifva dem. Dagen förflyter med blott bekliga sysselsättningar, om aftonen äro de trötta, nedslagna, få en sömnlös natt, ty deras nervers retlighet hindrar all sömn och sätter dem till och med ur stånd att tänka. Jag har känt en ung man, som ej kunde öpna en bok, utan att alla hans ansigts- och hufvudmuskler kommo i en convulsivisk ryckning, och det föreföll honom då, såsom man hårdt tillbandt hans hufvud med rep. Själens ansträngande arbeten förorsaka icke allenast öfvergående ryckningar i musklerne, de äro uphofvet till en otalig mängd nervsjukdomar. Jag

har sett förhoppningsfulla barn, som oförsigtiga och hårdhjertade lärare tvungit att ouphörligt studera, blifva epileptiska. Van Swieten har gjort samma anmärkning, Hoffman omtalar en yngling, som fick några ögonblicks epilepsi, så ofta han mödade sin hjerna och sitt minne; så snart han uphörde att studera, uphörde ryckningarne och han blef åter frisk. Den rykthbara Petrarca fick på samma sätt umgälla sin omåttliga böjelse för läsning. En Candidat, som länge och genom träget arbete beredt sig till ett offentligt tal, bemödade sig så starkt att återhämta det i minnet, då han skulle utföra det, att han fick slag och dog på stället.

Utom alla nervsjukdomar, som studier förorsaka, åstadkomma de en

mängd andra åkommor genom nervernes inverkan. En berycktad mathematicus, som var behäftad med en ärftlig podager, hvars lefverne för öfrigt var oklanderligt, påskyndade paroxysmen, derigenom, att han för mycket envisades med uplösningen af ett svårt problem. Ridderen Epernay träffade den besynnerliga händelsen, att han efter fyra månaders trägat arbete, förlorade, utan att vara sjuk, skägget, ögonhår, ögonbryn och all sitt hår. Man kan tillskrifva detta en förslappning och brist på närings-ämne uti de små uphöjningarne der hären växa. Otvifvelagtigt förorsakar tankekraftens mödande en allmän förslappning uti kroppen och tillintetgör födoämnenas närande kraft. Sådan är tankans verkan på somlige, att den på-

skyndar pulsslagen och väcker en feber, som förstör gelatinösa ämnet, och är orsaken till de lärdas bleka hy och magerhet, och som ådrager dem sluteligen tvinsot och döden. Brist på verksamhet i nervsystemet framalstra åtskilliga sjukdomar, och det är märkligt, att en öfverdrifven flit skadar nerverne icke mindre, än en utväxt eller en tillbindning på någon yttre del af kroppen. Att i denna fråga leta sig fram till orsakerne vore fruktlöst, man måste nöja sig att för altid vara i okunnighet om mycket, som rörer nervernes sjukdomar. Frågan huru nervernes öfverspänning kan vara skadlig, vill jag med några få ord besvara. Öfverdrifna uttömningar utarma kroppen, utmatta honom, förtunna vätskorna och åstadkomma en

nervernes retlighet, som är upphof till en mängd sjukdomar. Åderlåtningar, lavemanger, för starka salivationer, öfverflödig urin-låtning, med ett ord, all öfverdrifven uttömning, förstör temperamentet och helsan. Nervernes för stora verksamhet förstör det nervösa flytande ämnet, som är källan till våra krafter; detta ämne, som är det renaste och mäst bearbetade, är det nödvändigaste till alla förstånds och kroppsförrättningar. Denna dyrbara vätskans förskingrande, alstrar alla omtalta sjukdomar och flere andra ännu förderfligare. Själen besegrar icke efter behag, ej eller utan möda, de starkare rörelser hon en gång fått, och detta är en ytterligare orsak till de lärdas krämpor; deraf härleda

sig förståndets sjukdomar: yrsel och obotlig galenskap; föreställningarne svara icke vidare emot föremålen, utan blott emot hjernans inre stämning, som till en del eller helt och hållet angripen af en rörelse, som är henne egen och emotståndlig, icke kan emottaga de dallringar, som sinnena bibringa. Pascals hjerna blef, efter ett ganska träget arbete och djupt tänkande så rubbad, att han ständigt förestälde sig ett öpet eldgap vid sin sida; några af hans fibrers ständiga retning bibragte honom oafbrutit denna föreställning, och hans förnuft, kufvadt af nerverne, kunde aldrig besegra denna föreställning. Målaren Spinello gaf, i en tafla, som förestälde de onda andars fall, mörkrets furste så rysliga drag, att han sjelf blef deraf af fa-

sa betagen, och under sin öfriga lefnad, trodde sig ouphörligt se denne ande, och höra dess förebråelser öfver den fasansvärda skepnad han gifvit honom. Huru många flere gifvas icke, hvilka deras själs förmögenheters öfverspänning för altid missledt utom det sannas gräns. Barles, talare, skald och läkare, insåg väl alt det vådliga af denna öfverdrift, och varnade ofta sin vän Hughens; men glömde sin egen fara, och hans öfverdrifna själsansträngning försvagade så hans hjerna, att han trodde sin kropp vara af smör, han undvek elden med all sorgfällighet; qvald af sin ständiga farhåga, störtade han sig sluteligen i en brunn. Jag sörjer ännu en vän, lika utmärkt genom sitt hjertas, som sitt förstånds egenskaper, en man född till alt stort

och ädelt, som delade sin tid emellan vitterheten och medicinen; läsning, praktiska rön, och ett fortsatt reflecterande, uptogo honom natt och dag: han förlorade till en början all sin sömn, hade sedan anfall af sinnessvaghet, och blef slutligen till den grad tokig, att man med mycken möda frälste hans lif. Jag har sett andra som af för mycket läsande, blifvit först rasande och ursinniga, och slutligen alldeles fåniga. En man af mycken förtjenst, föll efter tolf timars trägen själsansträngning i yrsel och anfallet räckte så länge, till dess sömnen äntligen lugnat hans sinnen. De som häruti gjort observationer, berätta en otalig mängd dylika händelser och jag har hört sägas, af en trovärdig man, att P. Jurieu, denna för sina theologiska dis-

puter, sina polemiska skrifter och sin commentarius öfver upenbare's Boken, så rycktbara man; hade så försvagat sin hjerna, att, fastän han bibehöll i många hänsseenden sitt sunda förnuft, tillskref han dock sina täta magplågor de drabbningar som sju ryttare, hvilka han trodde vara inneslutna i hans mage ouphörligt höllo. Man har hört omtalas somliga, som trott sig vara en lyckta, några, som begreto förlusten af sina lår. Olyckligast äro de, som ständigt sysselsätta sig med ett och samma föremål; ty blott en viss del af sensorium är då i spänning och är det beständigt. De öfriga delars verksamhet lindrar icke denna delens lidande, den tröttas och förstöres snarare. När uti kroppen blott en enda eller ett ringare antal muskler arbeta, lider kroppen mera: så förhåller sig

äfven med hjernan; när hennes särskilta delar verka efter hvarandra tröttas den mycket mindre; ty den delen, som hvilar hämtar krafter medan de andra äro i verksamhet. Öfvergången ifrån arbete till hvila, är det säkraste medel för bibehållande af så väl kroppen, som själen.

Menniskokroppen måste lyda en lag, som är en ny källa till sjukdomar; blodet drager sig ständigt till den kroppsdel, som anstränges. Morgani kände i Bologna en lärd, som fick näsblod, så ofta han öfvertänkte något om morgonen förrän han steg opp. När hjernan är i verksamhet, tillströmmar mera blod, som spänner och utvidgar alla dess kärl, och detta förorsakar den förut omtalta känslan af smärta och hetta,

samt andra ännu svårare olägenheter, som modificeras efter kroppens olika tillstånd. Sådana äro svullnader, inflammationer, varflytningar, körtelsvulster, elakartade sår, vattensot, hufvudvärk, yrssel, dvala, convulsioner, sömnsjuka, sömnlöshet, slag, m. fl. som ofta inträffa hos lärdt folk och äro uphofvet till en mängd kropps och själs sjukdomar. Boerhave plågades efter ett långvarigt tänkande af en sömnlöshet, som räckte i sex veckor ouphörligt, han var härunder så likgiltig för allting, att intet var i stånd att väcka honom ur sin känslolöshet. Hvem har icke varit utsatt för den oroliga sömn, som följer på strängt arbete? En lindrig hjernans retning är tillräcklig, att åstadkomma sömnlöshet, en starkare ger convulsioner och

döfvande sjukdomar; och retning i hög grad, slag. Man har ofta sett stora talare dö i Cathedern. Konung Attalus, då han förmante Beotierne ingå förbund med Romarne, dog midt under sitt tal. Morgani omtalar en predikare-munk, som ock dog af slag under sin predikan. Otaliga exempel kunde anföras. En Professor i Bern, mycket kunnig i oriental språken, ännu i sina bästa år, men som arbetade oupphörligt, blef svagsint och barnslig; orsaken härtill var vatten, som spridt sig i åtskilliga delar af hjernan. Bland de olägenheter, som en för stor samling af vätskor åstadkommer i hjernan, är en olycklig sinnesstämning, som föranleder hypocondrie, den svåraste af alla. Den kommer deraf, att fibrerne, som utspännas, blifva

försvagade och oförmögna att emotstå intrycken. Icke nog härmed, litterära arbeten åstadkomma ännu flera sjukdomar. Menniskans fibrer hårdna med åren; de delar, som äro i ständigt verksamhet, hårdna hos den arbetande klassen; de lärdas hjerna hårdnar äfven af den ständiga spänningen, ofta blifva dessa oskicklige att tänka och åldras i förtid. Hos barn är hjernan för mjuk, med tilltagande ålder hårdnar hon och blir i bägge fallen oförmögen, att emottaga den dallringen, som bildar tankarne.

Man må icke tro, att endast ett djupt tänkande försvagar nerverne, det är nog att trötta synorganerne för att blifva anfallen af en otalig mängd nervsjukdomar. Det gifves

ingen menniska af ett svagt temperament, som icke kan få erfara huru mycket ögonens ansträngning försvagar hufvudet. Om man, efter ett anfall af feber, eller annan opasslighet, förrän krafterne blifvit återställda, länge betraktar ett och samma föremål, blir man ofta anfallen af svindel, äckel och en smärtande känsla af trötthet och matthet. Man skall utan tvifvel icke underlåta, att taga vettenskapernas försvar emot så hårda tillvitelser, man skall anföra många lärda, som ernått en hög ålder, sunda till kropp och själ. Jag har hört omtalas flere, många har jag äfven sett; men få menniskor gifvas nog starka, att kunna strafflöst utstå ett större bemödande; man känner ju icke alla dem, som dyrt fått umgälla sin oförsigtighet,

endast de märkligaste exempel anföras, största mängden blir obemärkt. Hvem kan säga att dessa, som motstått förstörelsen, icke kunnat lefva vida längre, om de valt ett med helsan förenligare lefnadsyrke. Frossare gifvas, som onekligen må väl af omåttlighet; det förhåller sig på samma sätt med öfverdrift i studier; men huru länge räcker väl detta? Man måste dock medgifva, att de fleste stora män, som menskligheten erkänner för sina mästare, hafva upnått en hög ålder; men å den andra sidan kan ej eller nekas, att dessa snarare genom snillets kraft, än ett träget arbete förvärfvat ett odödligt namn. Angenäma tidsfördrif och nyttiga kroppsöfningar motarbetade det onda, som studier kunnat ådraga dem. Skaparen da-

nade menniskokroppen för rörelse; och blott man litet undersöker dess sammansättning, skall man ofelbart öfvertygas, att utan rörelse ingen hälsa är att förvänta. Menniskroppen är en sammansättning af kärl och flytande ämnen, som i dessa kärl äro i rörelse: då kärl och fibrer hafva hvarken för mycken eller för liten tonus, då vätskorna äga sin tillbörliga fasthet och äro uti en jemn rörelse; då med ett ord, alla delar af kroppen äro i jemnvigt, befinner man sig i ett fullkomligt friskt tillstånd. Rörelsen är här af yttersta vigt; om den rubbas blir äfven de fasta och de flyttande ämnenas tillstånd förändrat. År den för stark, blir de fasta delarne för hårda, de tunna åter förlora en del af sin fly-

tande egenskap; är den för svag; så blifva fibrerna slappa och blodet tunt. Hela kroppen bildas af mjölksaften (*chylus*), som är det lenaste och tunnaste ämnet, rörelsen samlar och förenar dess små beståndsdelar. Om rörelsen uphör hafva de åtskillliga kroppens delar icke den tillbörliga styrka, som de genom öfning kunna erhålla.

Hjertat är rörelsens drifffjäder i mennisko-kroppen; det sätter alla flytande ämnen i rörelse, men det kan icke ensamt göra allt, naturen har gifvit det flere hjelpmedel, som icke kunna svika, utan att vätskornas omlopp hejdas och flere sjukdomar upkomma, som äro följder af de flytande delarnes förstockning. Muskelrörelsen bidrager näst till om-

loppet; ett öfvertygande bevis derpå är: pulsslagens ökade hastighet genom kroppsrörelser. Rörelsens hufvudsakliga följder äro: att gifva matlust, att stärka fibrerne, att bibehålla de flytande ämnena i et tjenligt tillstånd att lätta afsöndringarne, att öka modet och väcka en behaglig känsla af välmåga i hela nervsystemet. Följden af för mycket stillasittande är: en förslappning af muskelkraften. Blodets omlopp, utan all främmande hjelp och lemnadt endast åt hjertats och kärlens kraft, försvagas småningom uti hela kroppen. Värmet minskas, safterne quarstanna uti sina förvaringsrum och förskämmas, en del förtunnas, en annan del tjocknar, allesammans försämras och afsöndringarne ske oordentligt

och stundom uphöra aldeles. Födoämnena quarstanna osmälta i kroppen, hvilken öfverlastas med vätskor, hvars skärpa undergräfver honom småningom; krafterne aftaga, blodet blir vattenaktigt och derpå följer vattensot, som är så vanlig hos de lärda. Hjernan blir ofta deraf angripen, hvarpå jag i synnerhet haft ett bedröfligt exempel med en aktningsvärd man, som förstört en stark kroppsbyggnad, icke genom studier, utan genom förstånds ansträngningar och en stilla sittande lefnad.

De delar som snarast angripas; äro de uti hvilka de fasta delarne äro svaga; och som hafva det mästa behofvet af fremmande hjelp. Underlifvets organer, så oundgängliga för matsmältningen, äro de som mäst

lida af stillasittande; magen förslappas, magsaftens beskaffenhet förändras, födoämnena quarblifva förlänge i magen osmälta, och undergå der den förskämning, som de först skolat undergå när de utgått ur kroppen. Större delen af vegetabilier bibehålla sin syrlighet, som retar nerverne och äggar till spasmer och convulsioner, härifrån de sura uppstötningarne. Magmunnen har känning af stark bränad, man får halsbränna, blir ömtändt, kött och ägg rutna, feta ämnen härskna, en outsläcklig törst, ständigt diaré, besvärlig matsmältning; födoämnena matta nu och försvaga kroppen, i stället att nära den. Kärlen meddela icke mer en len och såpartad mjölksaft, utan en svart och tjock vätska, som plågar och mattar den sjuke,

och väcker i magen en smärtande känsla af kyla och tyngd. Då inälfvorna, som hafva samma väfnad som magen, träffas af enahanda åkommor, och andedrägten, hvilken mycket befordras af muskelrörelsen, uphör, blifva alla inälfvorna hopträngda och sammantryckta, de förlora sin retbarhet, och förstopningar och slem samlingar följa; såsom det hände Lipsius, historiarum Professor i Leyden, som, fastän skött af den berycktade Heurnius, icke blef frisk förän han upkastadt en massa af samma färg och utseende, som inelfvorna. Detta var ett klibbigt och segt slem, som småningom fyllt tarmkanalen: en följd af hans studier och hans stillasittande lefnadssätt. Detta slem, sedan det öfvergått till röta, hade angripit kroppens alla vät-

skor: men när orsaken till sjukdomen blifvit häfven, återfick patienten snart sin hälsa. Afförings-ämnena så sammanhopade, trycka närliggande delar, förskämningen retar inälfvorna, som återinsuga rötaktige ämnen och smitta vätskornas hela massa, deraf upkomma de grymma koliker, som äro de lärdes plågoris och som äro så mycket svårare att bota, som ständiga fel emot dieten ständigt vålla deras återkommande; deraf äfven väderspänningar, hvaröfver stilla sittande personer så allmänt klaga och som visa sig under tusende olika skepnader, hvilket gör att man ofta anser dem för andra sjukdomar. Tarmkanalen lider icke ensam, de närliggande delars förrättningar komma i oordning, antingen genom det sammanpressa-

de tillstånd, hvaruti de sig befinna, eller sin naturliga svaghet; krösvattnet surnar, då mjelten och gallgångarne ej mera fullgöra sina förrättningar, det återflyter till lefvern, tjocknar och hårdnar, och silar med svårighet genom tarmarne i inelfvorna: häraf upkomma sjukdomar uti inelfvorna, en otillräcklig mjölksaftens afsöndring, som med svårighet tränger ur sitt förvarings-rum, förstenas der och åstadkommer plågsamma koliker. Då den sålunda hårdnat genom ett för långt quarblifvande, fräter, sårar och inflamerar den alla närliggande delar, och tillvägabringar flere lefversjukdomar, i synnerhet en obeskriflig oro och ängslan Dessa äro ofta en följd af den grymma sjukdom, som fått namn af hypocondrie, de äro likvist

då vida mindre farliga: den nervösa mjeltsjuka, som jag äfven omtalt, är vanligen en följd af träget själs-arbete; men den egentliga mjelt-sjukan uppkommer af brist på omlopp uti underlifvet. De lärde äro vanligen blottställde fös begge, och som dessa sjukdomar befordra hvarandra, händer sällan, att de som angripas deraf, blifva återställde till hälsan. Exempel härpå äro så talrika, att deras anförande torde vara öfverflödigt, dock vill jag ej förbigå Svamerdam. Denne store naturforskare var så plågad af mellancoli, att han knappt kunde förmå sig att svara dem som tilltalte honom, han kunde långa stunder stå orörlig och se på dem. Då han upsteg på Kathedern stod han ibland liksom försagd, utan att kunna besvara de inkast man

gjorde honom. Korrt före sin död, föll han i ett mellankoliskt raseri, och uppbrände under detsamma alla sina skrifter, sluteligen dog han, mager och uttorkad, såsom ett benrangel och hade knappast menskligt utseende quar. Man har länge påstått att denna slags svårmodighet är stundom gagnelig för vettenskaperne derigenom, att hon ökar deras skarpsinnighet, som äro dermed behäftade. — De melankoliske fästade vid ett enda föremål, betrakta och undersöka det samma på alla sidor, utan att låta sig störas. Men kan det väl gifvas någon nog dåraktig, att för detta pris vilja öka sin skarpsinnighet? Hvartill tjenar oss vettenskap utan hälsa. Man är allt för lärd, om man köper sin lärdom på sin hälsas bekostnad.

Några menniskor gifvas, hvilka Naturen frikostigt begåfvat med Atlets magar, inelfvor af jern och stål, som saklöst kunna uthärda med själsansträngningar, stillasittande lefnad och allt slags öfverdrift. Men äro de derigenom lyckligare? alldeles icke; ty kärlen fyllas med en större mängd vätskor, de hylsor, som äro bestämde för fettet, tilltäppas, inälfvorna blifva tryckta från alla sidor. De blifva tröga och overksamma, vid minsta rörelse svettiga och antrutna; de dö i förtid, antingen af slag, fluss eller af någon annan sjukdom, förorsakad af blodfullhet. Man har derföre ej utan skäl påstått, att det ofta är en olycka för de lärde att hafva en för stark mage. Det gifves ingen del af kroppen, som ett stilla sittande lefnadssätt icke försvagar:

när blodet en gång är förskämt, angriper det förr eller senare alla delar, som det befuktar, och lungorne blifva öfverdragne med ett slemaktigt ämne. Häraf följa hjertklappningar, hosta andtäppa och lungbölder. Triglandus dog af denna sistnämnda sjukdom, sedan han utstått grymma smärtor; den var följden af en Cachexie, som sjelfva den store Boërhaave icke förmådde bota. Svammerdams lungor hade blifvit liksom ett stenbrott; ty han spottade upp små stenar långt före sin död. Stenpassionen och sjukdomar uti urin blåsan, äro ytterligare en bedröflig frukt af en öfverdrifven kärlek för vettenskaper; härpå skulle man kunna anföra otaliga exempel,

Så snart afsöndringarne en gång

blifvit rubbade, afbrytes ock snart den förnämsta, som är utdunstningen genom hudens porer, genom muskel rörelsens upphörande, som lättar den ganska mycket. Denna rörelse tjenar äfven att förbereda vätskorna till afsöndring, och öka kärlens kraft, som innehålla dem. De vätskor kroppen behöfde befria sig ifrån, quarstanna så snart utdunstningen är hämmad, förderfva de öfriga, och föranleda snufvor och slemsamlingar, så ofta besvärliga för lärda och hvaröfver sjelfve Horatius klagade. Det händer sällan, att de en längre tid, på en gång, företaga sig någon strängare läsning, utan att blifva täpte i näsan eller besväras af mer eller mindre envis hosta.

Dessa oordentliga febrar, som så

ofta återkomma, och hvilkas orsak man icke är i stånd att angifva, böra helt och hållet anses, som följder af brist på rörelse; ty de föranledas af vätskor, som magen icke har förmåga att tillbörligt bereda och som icke kunna afdunsta genom porerne. Nerverne försvagas icke allenast genom öfverdrifven själsansträngning; öfverdrifven hvila är tillräcklig för att åstadkomma samma värkan, äfven hos dem hvilkas själ är lika så overksam som kroppen. Nervsystemet är en hufvudbeståndsdel af mennisko-kroppen: så snart någon förrättning är rubbad, lida nerverne: deras sjukdomar äro vanligen symptomer af något fel i magen eller någon annan krämpa. Nerverna, såsom samband emellan kroppen och själen, måste dela beg-

ge deras lidanden; de öfverföra på den ena den andras krämpor, således är deras förhållande en oupphörlig cirkel, och begge bidraga gemensamt att förstöra nerv-systemet. Sädes-vätskan, som flere stora män hafva ansett af enahanda beskaffenhet med nerv-saften, förlorar äfven mycket af sin kraft och duglighet, och då man betänker, att hvarje del af faderns kropp måste bidraga till sonens danande, skall man kanhända finna hvarföre det är så sällsynt, att stora män efterlemna söner, som äro dem värda. Den lilla lifaktiga partikeln, som Harvée kallar *punctum saliens*, utvecklar sig icke med tillräcklig kraft. Detta är en ohjelplig olycka; än mer, faderns hjerna ständigt sysselsatt med djupt tänkande, har vårdslösat kroppens

för ättningar; den lifgifvande vätskan är beröfvad de partiklar, som faderns hjerna skulle meddela sonens, att denna måtte besitta tillräcklig styrka. Så snart fibrernes slapphet är allmän, yttrar hon sig för sinnena, genom musklernes vekhet, pulsådrornas styrka och tandköttets löshet, hvarutur tänderna falla af sig sjelfva, utan smärta eller förskämning. När det hunnit så vida, uppkommer den allmänna svaghet, hvaröfver så många lärda klaga. Sjelfva den sittande ställningen kan icke annat vara, än skadlig; kroppen är krokig, knäna böjda, de nedre delarne lida och inelfvorna tryckas; häraf uppkomma alla de sjukdomar, som äro följder af dålig matsmältning. Blodet har, då man sitter, svårt att circulera uti underlifvets ådror, den

störtar till ändtarmen, der motståndet är mindre och föranleder hemoroider, som äro så mångas plåga och hvilka, om de än äro nyttiga för några få, äro förderfliga för de fleste, och derföre äro de, som arbeta stående eller gående, ganska mycket att berömma.

Nattvak är en ibland de största sjukdoms orsaker hos de lärde: när man användt en del af natten till studier, sofver man icke tillräckligt, och den sömn, som följer på en fortsatt tankekraftens spänning, är vanligen orolig och vederquicker icke. Hjernans fibrer fortsätta sin rörelse och sinnena kunna icke ernå den domning, som är nödig till en fullkomlig hvila och krafternas återställande. Den rätta softiden är för öf-

rigt icke passande till studier, natten är den tid, som Naturen bestämt till sömn. Luften, som då är mindre sund, kallare och fugtigare än om dagen, mörkret, tystnaden, allt inbjuder till sömn. De fleste djuren känna sina krafter aftaga vid solens nedgång, några finna sig nödgade att somna; till och med växterne hafva känning af nattens annalkande. Van Swieten har känt en man, som icke kunde läsa något efter solens nedgång, utan att påskynda sitt gickt anfall. Ingen ting är farligare, än att fundera medan man ligger. Tänkandet leder äfven blodet till hjernan, då sömnen och kroppens läge ditlocka den redan tillräckligt. Man vet hvilka sjukdomar sömnlöshet förorsakar, den angriper tanke-organerne, mattar dem, nöter och förstör deras fi-

na trådar eller uppväcker hos dem oordentliga rörelser. Tankarnes sammanhang upphör, yrsel och hufvudvärk infinna sig; entligen en oupphörlig och obotlig sömnlöshet, som har de bedröfligaste följder. Nattvak medför ännu en olägenhet: ljusen uppfylla rummet med en för lungor, ögon och nerver skadlig rök. Det är således af yttersta vigt, att gå bittida till sängs och att tidigt stå upp.

Man kan icke nog yrka på snygghet. Många äro dermed så vårdslösa, att de väcka vämjelse och blottställa sig för alla de sjukdomar en hämmad utdunstning kan förorsaka. Huru skulle väl svetten finna sig utväg genom porer, som ständigt af osnygghet äro tilltäpte. De fleste hafva ingen omsorg för sina tänder,

som ständigt äro i vinsten infattade; tandköttet skadas deraf, spotten förskämmes och förorsakar bittra smärtor, deras tänder affalla i förtid och magen blir genom deras förlust beröfvad matsmältningens nödvändigaste biträde. Andra hafva den ovanan, att hålla sitt vatten och att uppskjuta med stolgången, för att icke afbryta sitt arbete. Denna oförsigtighet kan hafva de bedröfligaste följder; ty vätskorna, om de quarblifva i kroppen efter sin afsöndring, förskämmas der, förtunnas, reta blåsan och inelfvorna, förderfva slemämnet, och föranleda oftast de grufligaste sjukdomar. Kärlen insupa de rutnande och smittsamma dunster, hvarmed alla kroppens håligheter fyllas; de ingå i blodmassan, fördärfva den, och det, som är kan-

hända värre, nerverne upphöra att lyda behofvets retelser. Nervernes ytterliga spänning förlamar dem ofta aldeles; blåsan och inelfvorna drifva icke vidare ifrån sig urinen och excrementerne, som då måst genom konst bortskaffas. Tycho Brahe, som en gång åkte med Kejsaren, återhöll sitt vatten och umgälde med sitt lif denna falska blygsel.

Man kan med skäl förebrå vettenskaperna, den sorgbundenhet, som vanligen förföljer deras idkare. Om dertill komma, verkliga eller inbillade anledningar till bedröfvelse, kan själen icke emotstå så många anfall, hon dukar under och drager kroppen med sig i fallet. Bekymmer äro människans bödlar och jag begriper icke, huru stora män,

ouphörligt sysselsatta med sina vidtomfattande förslag, kunnat utstå så många mödor och uthärda de bekymmer och den oro, hvaruti ovissheten om framtiden kastade dem. En Cæsar, en Mahomet, en Cromvel och en Paoli, måste af naturen varit begåfvade med mer än menskliga krafter: troligen skulle de det oagtadt hafva dukat under, om de icke kallat tarflighet och ständig kroppsrörelse till sin hjelp. Man bör icke tro, att bland förstånds bemödanden, blott vettenskaper undergräfva hälsan. Hvilket ock det föremål må vara, som föranleder själens bemödande, om det för häftigt och för länge spänner hennes krafter, så nedtrycker det nödvändigt kroppen. Konungar, Statsmän, Ministrar, alla träffas af samma öde som vetten-

skapsmän, om de lika träget arbeta som dessa: men de hafva en lycka, som de lärde sakna, deras embets pligter rycka dem ofta ur sitt cabinet, de taga sig, emot sin vilja, en rörelse, som är dem ganska nyttig. Men de lärde äro evigt fastsmidda vid sina böcker och förgås i overksamhet. De skola kanske till sin ursäkt anföra ett ringa antal menniskor, som bibehållit hälsan ända in i senaste ålderdomen, utan att taga någon slags rörelse. Men hvad bevisa väl dessa få, emot de otaliga andra, som dött ett offer af denna onaturliga kroppens overksamhet. Jag har undersökt orsakerna till de flesta af de lärdes sjukdomar och skulle alldrig sluta, om jag ville utförligare beskrifva de mindre betydliga bräckligheter, som äro följder af deras

ovanor; ty deraf upkomma ständigt nya arter.

Otaliga äro de sjukdomar, som böjelsen för studier och i allmänhet all själsansträngning medför. Jag vill icke här vidröra de skiljaktigheter, som åren, kroppsförfattningen och främmande orsaker oundvikeligen medföra. Det gifves nästan ingen, hvars kropp icke har sin svaga sida, hvilken altid är utsatt för sjukdomarnes första anstöt. Om magen är svag, antingen af naturen eller af lefnadsordningens felaktighet, blir man snart blottställd för mag-plågor, medan nerverne hafva ännu sin fulla styrka. De deremot, som hafva dåliga nerver och en god mage, plågas af alla nervsjukdomar, utan att deras matsmältning dervid lider. Om

fibrerne äro för slappa, får man känning af trötthet, domningar, mycken svaghet och dåsthet, utan smärta hvarken i hufvud eller mage. Den hvars lungor äro svaga, blir utsatt för alla lungans sjukdomar o. s. v. Ungt folk, som studera mycket, äro blottställda för hufvudvärk och näsblod; emedan tänkandet kommer blodet att stiga till hjernan. Hvar och en blir altid först angripen på sin svaga sida. Sjelfva temperamentets styrka har sina stora olägenheter: ungt folk med fullkomligt god kroppsbyggnad öfverlemna sig åt studier med en outtrötlig flit: ty deras mods och förstånds öfverlägsenhet äggar dem. Deras fasta delar äro oupphörligt i värksamhet. Deraf uppkomma alla sjukdomar, som äro följder af en öf-

verdrifven rörelse, inflamationer, hetsiga febrar, som årligen återkomma och genom krafternes uttömning slutligen medföra kroniska sjukdomar.

Man måste hafva noga afseende på åldern, och taga sig till vara att ej trötta barnen och fordra af dem sådant, som öfverstiger deras inskränkta förmåga. Sådant skulle endast bidraga att fördröja och hemma deras förmögenheters utveckling. När ett barn har ett förstånd öfver dess år, har naturen vanligen försummat kroppen; hela machinen faller i vanmagt, fibrerne äga icke nödig styrka, och barnet dör gemenligen i förtid, merendels efter starka plågor. Man har här länge saknat en yngling, hvars värksamma och genomträngande förstånd, egnade till läs-

ning och tänkande, en tid, som naturen bestämt att stärka kroppen; han föll derföre uti en farlig sjukdom. Det fordrades en sträng diet och hans studiers upphörande för att återförskaffa honom en skymt af helsa; men snart förglömmande sin ytterliga svaghet, återtog han sin älskade sysselsättning, och fick med sitt lif umgälla sitt omättliga kunskapsbegär. Om det förtidiga studerandet skadar, så är det icke mindre farligt att försent i barnaåldern deråt öfverlemna sig; arbetsförmågan utbildar sig småningom; men det gifves en tidepunckt i vår lefnad, då naturen ej dertill låter tvinga sig. Hjernans fibrer skulle då snarare brista, än beqväma sig till nya ovana rörelser. Jag har skött en man, som vid 40 års ålder öfvergifvit handeln,

och rubbades till förståndet; genom läsning af Newton, Clarcke och Locke. Läkemedel, kroppsrörelse och förströelser räddade honom; men icke långt derefter, fördjupade han sig i Geometrien och Methaphysiken, och förlorade å nyo sitt förstånd. Det är törhända ej mindre farligt att vid en högre ålder fortsätta sitt själsbemödande, ehuru van dervid man ock må vara: vår själ är visserligen odödlig; men så länge hon är förenad med vår svaga kropp, beror hon af dennes öden; hon tycks födas, uppväxa och åldras med honom. Då kropps krafterne aftaga, är det oss en påminnelse att minska själens bemödanden. Kroppen förmår ej mera bära fordna bördor och själen ej fortfara med fordna studier. Man hämtar och deraf ringa frukt. De åldriges försigtig-

het, som i rättan tid upphöra, är icke mindre fördelaktig för deras heder, än för deras helsa.

Studierne hafva ännu en väsentlig olägenhet; lynnet blir deraf tungt och dystert. Flere vettenskapps idkare inbilla sig veta alt, och det är svårt, ja omöjligt att öfvertyga dem, att de förstöra sig sjelfva genom deras förvända sätt att behandla sin physik. Varna, bed eller banna; det är nästan altid förgäfves. De bedraga sig sjelfva på tusen olika sätt. En räknar på sitt temperaments styrka, en annan åberopar vanans makt, den ena hoppas undgå straffet; emedan han icke hittills blifvit straffad, den andra anför främmande exempel som icke bevisa något för honom. Alla sätta de emot läkaren en envishet,

hvaraf de berömma sig; emedan de taga det för ståndaktighet. Långt ifrån att frukta den tillkommande faran, tro det knappt på den, som är för handen.

Det säkraste af alla förvaringsmedel är: att låta själen njuta erfoderlig hvila och arbeta med kroppen. Det gifves några få utomordentliga snillen, som ej böra störas i sin höga flykt; ty om de än falla, sker detta för det allmänna bästa. Men huru många gifvas väl, hvilkas ihärdighet är af denna vigt. De flesta förstöra onödigtvis sin hälsa. En sammanflickar utur andras skrifter rätt medelmåttiga saker, en annan upprepar sådant man förut sagt hundrade gånger; en invecklar sig i onödiga undersökningar, en annan

åter pinar sig för att framkläcka det största lappri: ingen af dessa betänker, huru litet gagneliga för andra och huru skadliga för honom sjelf hans bemödanden äro. *Menniskovännen* och läkaren åligger att vaka för deras helsa, rycka dem utur sitt läsrum och nödga dem att lemna sitt arbete, åtminstone några stunder. Må hvilan vederqvicka deras själ, och kroppsrörelser återgifva dem nya krafter, luften uppfriska deras lungor, lätta blodets omlopp och transpirationen, stärka deras lemmar och nerver.

Många kroppsöfningar, på hvilka forntiden och våra förfäder satte mycket värde, hafva af oss blifvit vårdslösade. Vi må icke förglömma Herodici exempel. Han var vetten-

skapsman, af ett verksamt och arbetsamt lynne; men han hade en svag och ömtålig kroppsförfattning. Han stärkte så sin hälsa, utan annat läkemedel än kroppsöfningar, att han vidmakthöll henne ända till hundrade års ålder, och blef den medicinska Gymnastikens stiftare. Förgätom ej den visaste bland män, Socrates, som lärde sig denna konst. Strato, ansatt af en sjukdom i mjälten, botades genom Gymnastik. Hysmonæus, hade en nervsvaghet, mot hvilken han blef hulpen genom kroppsrörelse; att förtiga otaliga andra.

Den tid de lärde tillbringa utom sitt läsrum är icke förlorad, tvärtom, de återgå till sitt arbete med ny ifver, de bibehålla hälsa och krafter, och en lång följd af år skall säkert

hålla dem skadeslösa för några timmar, uppoffrade åt omsorgen för deras hälsa, kanhända skola under dessa förströelser, stora och höga ingifvelser väckas i deras själ, som den dystra studer-kammaren förqvält för alltid. Plinius den yngre har anmärkt, att kroppsrörelse väcker och stärker själen. Plutark säger med skäl: att, som litet vatten föder växterne och en mängd qväfver dem; så förhåller det sig äfven med själen, att lagom arbete är för henne en föda, men öfverdrifvit arbete qväfver och nedtrycker den.

Den som icke följer mina välmenta råd, skall en gång ångra att hafva uraktlåtit dem; men det är för sent, när faran är för handen. Den kloke förekommer faran, den oför-

vägne trottsar den, och dukar under. Den som vill försvara så skadeliga villfarelser, må betänka, att han på sig sjelf gör farliga rön, som icke kunna aflöpa utan olägenhet. Man må icke anföra andras efterdöme, eller sin egen kroppsförfattnings styrka, som dagligen försvagas genom en oriktig behandling, icke eller må vanans makt anföras; ty man kan aldrig vänja sig vid sjuklighet. Om man icke funnit sig illamående af sitt lefnadssätt, bevisar det ingen ting; ty hälsan undergräfves småningom och omärkligt, och då slutligen det onda upptäckes, kommer hjelpen alt för sent. Gif själen hvila, njut kroppsrörelser och betänk, att kroppen behöfver krafter för att underhjelpa själens bemödanden.

Hippocrates föreskrifver med få ord den lefnadsordning, som är för alla passande, af hvad ålder och hvad stånd man ock må vara: Låt födoämnena svara emot arbetet. Plutark säger äfven: hälsan är en följd af det behöriga förhållandet emellan födan och mödan. Hvar och en har sin egen kroppsförfattning, en bonde är icke lika med en lärd. Den förra, ständigt i fria luften, sysselsatt med starkt kroppsarbete, är alltid munter, bryr sällan sin hjerna, njuter en lugn sömn och är ständigt kraftfull, all mat är honom tjenlig. De lärdas mage deremot kan ingen ting fördraga, och böra de således nöja sig med mycket lättsmält föda. Matens tuggning är ett af de förnämsta medel, som bidrager till en rigtig smältning, och underhjelper

mycket magens förrättningar. Läkare anbefalla henne oupphörligt; man underlåter den, och man betänker icke denna uraktlåtenhets farliga följder. Tuggning ökar salivens afsöndring, hvilken är ett af de bästa lösningsmedel, hon sätter födoämnena i stånd att lättare insugas, de uppehålla sig kortare tid i magen, de lösas der bättre; ingen sjelfkrafd förskämning, ingen retning i magen är att befara. De lärde kunna således icke för mycket vara betänkte, att tugga väl, och aflägga den ovanan, att tänka på annat då de spisa. Antingen de läsa eller blott tänka, lider deras mage deraf; nerverne äro i en slags vanmakt, då själen är sysselsatt, och erfarenheten visar ögonskeligen, att matsmältningen då icke sker tillbörligen.

Haller har anmärkt, att då man tillbinder magnerverne, födoämnena icke kunna smältas utan förskämmas der. De lärde hafva svår matsmältning, de böra således äta mera sällan; det är tillräckligt att göra tre mål om dagen, tvänne lätta och ett stadigare. Arbete strax efter maten är ganska farligt, derföre bör man hvila en timme. För att njuta en lugn och vederqvickande sömn, bör magen icke känna någon retning, derföre bör man äta litet till afton; ty om magen är mätt, äro nerverne uti ständig rörelse, en stark aftonmåltid gör tyngd i hufvudet, stör sömnen, hindrar matsmältningen, förtager krafterne och förstör hälsan.

Nam corpus onustum
Hesternis vitiis animum quoque prægravat una,

Atque affigit humo divinæ particulam auræ
Alter ubi dicto citius curata sopori,
Membra dedit, vegetus præscripta ad munia surgit.

Man bör noga taga sig till vara, att äta alldeles icke; ty de lärda hafva ganska retliga och rörliga nerver och om icke nya födoämnen förnya deras chylus, så retar skärpan i blodet deras nerver och stör sömnen. Knapt någon kroppslig olägenhet finnes, som icke genom dieten kan öfvervinnas; man bör likväl komma i håg, att en menniska vid god helsa, icke bör binda sig vid någon diet, som han icke efter eget godt finnande kan öfverskrida. Ett strängt iakttagande af vissa varor är ett värkligt slafveri. Jag har

känt flere lärde, som så strängt iaktogo sin lefnadsordning, att själen i sanning var kroppens slaf, hvilket onekligen är den nesligaste af all slags träldom. Man kan icke värdigt dyrka dygden och sångudinnorne, då man är rädd för att några ögonblick upskjuta sin måltidstimme eller, då man småagtigt gifver akt på minsta förändring i väderleken.

Vid slutet af förra seklet insmög sig en farlig villfarelse i medicinen. Man trodde att hälsan berodde af blodets ytterliga flytande egenskap. Bontekoe införde bruket af ljumma drycker. Detta hade bedröfliga följder; nerverne försvagades och vi umgälla våra fäders misstag. Duncan, Boerhaave, och hela universi-

tätet i Leyden, fastställde bättre grundsatser och bestridde dessa irriga meningar. Om missbruket ej derigenom aldeles upphörde så hemmades det åtminstone ansenligt; men de fleste sjukingar hafva bibehållit denna fördom. de inbilla sig, att blodets förtjockning är uphofvet till alla deras sjukdomar och de framhärda med det skadliga bruket af ljumma drycker. Man kan icke föreställa sig huru många sjukdomar de ljumma dryckerne framalstra; det är förnämligast ur thekannan de flästa framrinna, och i synnerhet fallenheten för hypocondrie, som utan att vara en egentlig sjukdom, är dock svårare än alla sjukdomar, som den dessutom ansenligt bidrager att förvärra. De lärda äro merendels svaga och kraftlösa, deras sjukdo-

mar härröra icke af en för tjock, men af för mycket tunn blod; ty deras fibrer äro slappa och de taga sig för litet rörelse, de böra således dricka litet, och i synnerhet akta sig för ljumma drycker. Hos klena menniskor är blodomloppet trögt, blodet dröjer i kärlen, förstoppar dem, icke för sin täthet, utan emedan de äro svaga, det myckna drickandet ökar denna svaghet. Magen lider först deraf, de vätskor, som äro bestämda för matsmältningen, skingras, de fullgöra icke sina förrättningar och matsmältningen blir ofullkomlig. De för mycket utspända fibrerne orsaka först ondt i magen, om man för att afhjelpa detta, dricker varmt vatten, blir det onda värre; ty detta slappar än mer, uplöser magslemmet och föranleder än stör-

re magplågor. Bland alla drycker är the skadligast, det är sannerligen ovänners skänk; det förstör i början magen, angriper inelfvorna, blodet, nerverne och hela kroppen. De flesta kroniska sjukdomar, hafva tilltagit med det allmännare nyttjandet af the. Jag skall icke förvisa kaffé med samma stränghet, likväl är det äfven skadligt såsom het och äggande dryck, och det är alltid äfventyrligt, att vänja sig vid retande medel. Kaffet bör blott anses som ett läkemedel. Några lärde påstå, att det muntrar, rensar magen ifrån slem, skingrar tyngd i hufvudet och skärper tänkegåfvan; derföre dricka de ock ganska mycket deraf. Man skulle kunna med skäl fråga dem, om forntidens stora män drucko kaffé? likväl öfverträffade

dessa de nyare uti snille och skarpsinnighet. Jag kan deremot icke nog anbefalla kalla drycker, synnerligen godt iskalt vatten, hvilket stärker lika så mycket, som de andra försvaga och är det förträffligaste lösningsmedel.

Vin har för dem, som föra ett stillasittande lefnadssätt, stora olägenheter: det leder blodet åt hufvudet och ökar de plågor för hvilka hufvudet är blottställt, såsom: hastigt påkommande hufvudvärk, näsblod och äfven slag. Vattnet förekommer alla dessa olägenheter, det hindrar blodet att stiga åt hufvudet, det ger själen mera styrka och verksamhet. Vattnet fördrifver de flussar för hvilka stillasittande personer äro fallne; men vinet befordrar dem,

Jag har botat flere nervsjukdomar, (hvilka äro allmännast hos de lärde och stillasittande personer) genom förbud af ymniga drycker, och i synnerhet af varma och af vin, och genom anbefalt kroppsrörelse, än genom några läkemedel. Man må icke åberopa äfventyret vid en vanas afläggande, sådant äfventyr gifves dels icke, och dels kan det förekommas derigenom, att man öfverger sin vana småningom.

Den luft uti hvilken man vistas, och som man dageligen andas, har ett starkt inflytande, icke allenast på vår kropp, utan äfven på själen. Beotiens och Thraciens luft gjorde sinnet tungt, Athens deremot gjorde det lifligare. Man bör derföre välja, så mycket möjligt, en varm,

ren och torr luft, som är förträfflig för lungorne, befordrar blodomloppet och stärker fibrerne. Den kalla luften är dräglig, då den är torr, men fuktig är den genska skadlig, ökar de lärdes bräckligheter, försvagar, hämmar transpirationen, åstadkommer flusser, gickt och paralysie. Hvar och en borde välja sådana boningsrum, der luften är sund: och skaffa sig ett högt och ljust rum, som ligger för vinden om sommaren och för solen om vintern. För mycket värme försvagar nerverne, för stark kyla kan förorsaka spasmer; man uthärdar mindre med arbete i för stark hetta och köld. Milton föll den tiden i en afmattning, som liknade känslolöshet. Man bör akta sig för att blifva kall om fötterne; ty det skadar klena men-

niskor ganska mycket, förorsakar tyngd i hufvudet, hals och bröst-flusser, störer matsmältningen, orsakar häftiga magplågor, hämmar utdunstningen och föranleder sömnlöshet. Jag har sett lärde, så besvärade af sömnlöshet, att de kraftigaste opiater ingenting uträttat. Ett af de bästa medel vid sådana tillfällen är: att starkt värma fötsålorne då man lägger sig om qvällen. Ingen ting är angelägnare för de lärda, än att hindra blodet att stiga upp åt hufvudet, och man bör ingen ting försumma, som kan bidraga att vinna detta ändamål. Man bör följaktligen fly middags-sömnen, och bada, då och då, ben och fötter i ljumt vatten. Genom dessa enkla föreskrifter, och genom ständigt njuten kroppsrörelse, skola de

lärde och stillasittande personer förekomma de olägenheter, som äro en följd af deras stånd och deras lefnadssätt. Men då det onda inträffat, behöfva de, mer än andra, en snar hjelp, för att räddas ur det svåra tillstånd, hvaruti trägna studier störta dem. Då behöfves kraftigt verkande medel, såsom: hvila, kroppsrörelser, muntra förströelser, landtlefnadens behag. Vid sådana tillfällen bör en litteratör, endast sköta sin hälsa, öfvergifva allt grubblande, glömma om möjligt är, att böcker finnas till i verlden. Hvad det vore lätt att bota lärdt folk, om man kunde döfva tankens verksamhet men' tyvärr! står detta svårligen att vinna.

Difficile est longum subito deponere amorem.

Defficile est verum hoc, quà lubet, efficias
Una salus est, hoc est tibi pervincendum.
CATULLUS.

Kalla bad äro ganska tjenliga, att gifva själ och kropp tillbörlig styrka, och sätta dem i stånd att uthärda nya mödor; de äro mycket nyttiga för magen och nerverna. Likvist måste svagheten då, icke vara kommen till sin höjd. De gamla kände badets ypperliga värkan så väl, att de tillbragte nästan ingen dag, utan att bada sig, ehvad angelägenheter de ock kunde hafva att uträtta. Jag kan icke tillfyllest anbefalla dem, i synnerhet för svaga temperament. Gnidningar och borstningar äro mycket gagneliga, det är ganska nyttigt att gnida magen med ett stycke ylle, medan man

ligger på ryggen med krökta knän, derigenom förekommas alla sjukdomar, som uppkomma af bristande circulation. Utdunstningen befordras genom hela kroppens gnidning med en dertill gjord borste. detta ger afspänstighet åt de små kärlen och afhjelper till nå en del det onda, som brist på kroppsrörelser alltid vållar.

Våldsamma läkemedel äro sällan gagneliga för stillasittande personer: deras tillfriskning är altid långsam, de behöfva lång tid för att hämta krafter, deras själ kan ej återtaga sina förrättningar, och jag har sällan sett någon lärd, som efter en sjukdom ej klagat öfver sitt minne och en viss svaghet i hufvudet, hvilken syntes i hans anletsdrag. Några äro nog fiendtligt sin-

nade emot sig sjelfva, för att återtaga sina sysselsättningar, förrän de äro fullkomligt friska, och bereda sig dergenom otaliga plågor. Magen lider i synnerhet dervid; ty nerverne, som behöfvas till att smälta läkemedlen, äro i otid sysselsatta med själens förrättningar. Arbetet försvagar magens och inelfvornas retlighet, och tänkandet eller blott läsning är tillräcklig för att hämma läkemedlens värkan.



Rättelser:

Sid. 2 r. 15 efter dallring ,
— 16 l. ömtåliga nervösa
8 — 21 l. understödja
9 — 20 l. , istället för ;
11 — 3 efter anmärkning .
15 — 17 st. denna föreställning. l. densamma,
16 — 8 st. Barles l. Barleus.
18 — 7 efter dubblingar ,
— — 9 efter mage ,
20 — 10 Boerhave l. Boerhaave
30 — 2 och på flere ställen förekommer inälfvor läs. inelfvor.

De öfriga tryckfelen täcktes läsaren benäget rätta.

